Ātma-Bodha Upaniṣad
(Ṛgveda. Nº 42*. Sāmānya Vedānta)

Introdução

‘Essa Upaniṣad trata de instrução átmica’, ou seja, do conhecimento da alma ou espírito supremo. Podemos então chamá-la de ‘Palavras de Mistério (Upaniṣad) sobre o conhecimento, percepção ou despertar (bodha) da alma ou espírito Supremo (Ātman)’.

Não se fala sobre seu autor, mas há uma obra também chamada Ātma-Bodha de autoria de Śaṅkarācārya, também disponível para download em português.

Esta tradução provém daquela de K. Nārāyaṇasvāmī Aiyar, (*Thirty Minor Upaniṣads*, Madras, 1914), exceto pela Invocação abaixo, que é encontrada igualmente em várias traduções em inglês, e a numeração vem da tradução de A. G. Krishna Warrier, sendo conjectural de minha parte no capítulo 2.

Eleonora Meier.
Setembro de 2016.

Invocação[1]

Om! Que a minha fala se baseie na (isto é, concorde com a) mente;
Que a minha mente se baseie na fala.
Ó Autorrefulgente, revela-Te para mim.
Que vocês duas (fala e mente) sejam as portadoras do Veda para mim.
Que nem tudo o que eu ouvi se aparte de mim.
Eu unirei (isto é, eliminarei a diferença entre) dia
E noite através deste estudo.
Eu falarei o que é verbalmente verdadeiro;
Eu falarei o que é mentalmente verdadeiro.
Que esse (Brahman) me proteja;
Que Ele proteja o orador (ou seja, o professor), que Ele me proteja;
Que Ele proteja o orador - Que Ele proteja o orador.
Om! Que haja paz em mim!
Que haja Paz em meu ambiente!
Que haja Paz nas forças que agem sobre mim!

---

* Da lista da *Muktikopaniṣad*, que nos versos 30–39 enumera as 108 Upaniṣads.
[1] Cada *Upaniṣad* começa com uma prece, o *Śānti Mantra* (Mantra da Paz), uma fórmula para a invocação de paz, cantada no início e no fim do estudo.

1.1. Om. Reverências a Nārāyaṇa que porta a concha, o disco e a maça,[2] por quem o iogue é libertado da escravidão do ciclo de renascimentos através da declaração daquele que tem a forma de Pravaṇa, o Om, composto pelas três letras A, U e M, que é a bem-aventurança uniforme e que é o Brahmapuruṣa (Puruṣa). Om. Portanto, o recitador do Mantra 'Om-namo-Nārāyaṇāya'[3] chega ao mundo Vaikuṇṭha.

1.2-4. Ele é o coração do Kamala (lótus), isto é, a cidade de Brahman. Ele é refulgente como um relâmpago, brilhante como uma lâmpada. Ele é Brahmaṇya (o que preside a cidade de Brahman), isto é, o filho de Devakī. É Brahmaṇya que é Madhusūdana (o matador de Madhu). É Brahmaṇya que é Puṇḍarikākṣa (de olhos de lótus). É Brahmaṇya, Viṣṇu que é Acyuta (o indestrutível).

1.5. Aquele que medita sobre esse único Nārāyaṇa que está latente em todos os seres, que é o Puruṣa causal, que é sem causa, que é Parabrahman, o Om, que não tem dores nem ilusão e que é onipenetrante – esse homem nunca está sujeito a dores. De dual, ele se torna o destemido não-dual. Quem quer que veja esse (mundo) como múltiplo (com as diferenças de eu, você, ele, etc.), passa de morte em morte.

1.6-8. No centro do lótus do coração está Brahman, que é o Todo, que tem Prajñā[4] como Seu olho e que está estabelecido em Prajñāna[5] somente. Para as criaturas, Prajñāna é o olho e Prajñā é a sede. É só Prajñāna que é Brahman. Uma pessoa que medita (dessa maneira) deixa este mundo através de Prajñāna, o Ātman, e ascendendo realiza todos os seus desejos no Svarga Supremo imortal. Oh! Eu rezo a Ti, coloca-me naquele mundo infalível que transborda néctar, onde Jyotis (a luz) sempre brilha e onde se é venerado. (Não há dúvida de que) ele obtém néctar também. Om-namaḥ.

2.1-2. Eu não tenho Māyā. Eu sou incomparável. Eu sou unicamente a coisa que é da natureza da sabedoria. Eu não tenho Ahaṅkāra (sentimento de eu). Eu não sou diferente do universo, Jīva e Īśvara. Eu sou o Supremo que não é diferente de Pratyagātma (Ātman individual). Para mim as leis e proibições foram destruídas sem deixar vestígios. Por mim os āśramas (observâncias de vida) foram completamente abandonados. Eu sou da natureza da sabedoria vasta e toda plena. Eu sou aquele que é a testemunha e sem desejos. Eu resido em Minha glória somente. Eu não me movimento. Eu não tenho velhice, nem destruição, nem as diferenças de Meu partido ou de outro. Eu tenho a sabedoria como a essência principal. Eu sou o puro oceano de felicidade chamado salvação. Eu sou o sutil. Eu não tenho alterações.

2.3. Eu sou meramente Ātman, sem a ilusão de qualidades. Eu sou a Sede desprovida dos três Guṇas. Eu sou a causa dos muitos mundos em (Meu) estômago. Eu sou o Kūṭastha-Caitanya (Mente Cósmica Suprema). Eu tenho a forma da Jyotis (luz) livre de movimento. Eu não sou aquele que pode ser conhecido por inferência. Só eu sou pleno. Eu tenho a forma da salvação imaculada. Eu não tenho membros nem nascimento. Eu sou a essência que é a própria Existência [Sat].

2.4. Eu sou da natureza da verdadeira sabedoria sem limite. Eu sou o estado de felicidade excelente. Eu sou Aquele que não pode ser diferenciado. Eu sou o que permeia tudo e sem mácula. Eu sou apenas a ilimitada e infinita Sattva. Eu sou digno de ser conhecido através do Vedānta. Eu sou o único digno de ser adorado. Eu sou o coração de todos os mundos. Eu sou repleto de Bem-aventurança Suprema. Eu sou da natureza da felicidade,

---

[2] Śaṅkha, cakra e gadā.

[3] O Upāsaka, o adorador.

[4] Prajñā: sabedoria, inteligência, conhecimento, discernimento, raciocínio etc.

[5] Na *Māṇḍūkya Upaniṣad* é dito que Prajñā é o Jīva no terceiro estado e que Prajñāna é seu atributo. Prajñāna é Prakarṣa Jñāna ou sabedoria especial, isto é, de examinar o passado e o futuro.

que é a Bem-Aventurança Suprema. Eu sou puro, sem segundo, e eterno. Eu sou desprovido de início. Eu sou livre dos três corpos (grosseiro, sutil e causal). Eu sou da natureza da sabedoria. Eu sou o Emancipado. Eu tenho uma forma extraordinária. E sou livre de impurezas. Eu sou o Único latente (em todos). Eu sou o Ātman uniforme de Sabedoria [Vijñāna] eterna. Eu sou a refinada Verdade Suprema. Eu sou da natureza da Sabedoria-Bem-Aventurança sem par.

2.5. Embora eu me reconheça como o Ātman sem segundo por meio de sabedoria discriminativa e razão, ainda assim é encontrada a relação entre escravidão e salvação. Embora para Mim o universo tenha desaparecido, ainda assim ele brilha como verdadeiro sempre. Como a verdade na (concepção ilusória de uma) cobra, etc., na corda, assim só a verdade de Brahman existe, e é o substrato sobre o qual este universo está vibrando. Portanto, o universo não existe. Assim como o açúcar é encontrado permeando todo o suco de açúcar (do qual o açúcar é extraído), assim eu estou inteiramente nos três mundos sob a forma do Brahman não-dual.

2.6. Como as bolhas, ondas, etc., no oceano, assim todos os seres, de Brahmā até o verme, são formados em Mim; como o oceano não anseia pelo movimento das ondas, assim para mim não há anseio pela felicidade dos sentidos, sendo eu mesmo da forma da Bem-Aventurança (espiritual). Como em uma pessoa rica o desejo de pobreza não surge, desse modo, em mim que estou imerso em Felicidade Brâmica, o desejo de felicidade sensual não pode surgir. Uma pessoa inteligente que vê veneno e néctar rejeita o veneno; assim, tendo reconhecido Ātman, eu rejeito aqueles que são não-Ātman. O sol que ilumina o vaso (por dentro e por fora) não é destruído com a destruição do vaso; igualmente a Sākṣin (testemunha) que ilumina o corpo não é destruída com a destruição do corpo.

2.7. Para mim não há servidão; não há salvação, não há livros, não há Guru; pois esses brilham através da Māyā e eu passei por eles e sou sem segundo. Que os Prāṇas (ares vitais) de acordo com as suas leis sejam flutuantes. Que Manas (a mente) seja soprada para cá e para lá pelo desejo. Como as dores podem afetar a Mim que sou, por natureza, cheio de Bem-Aventurança? Eu realmente conheci o Ātman. A minha Ajñāna [ignorância] voou para longe. O egoísmo de ser aquele que age me deixou. Não há nada que eu ainda deva fazer. Deveres de brâmane, família, gotra (clã), nome, beleza e classe – todos esses pertencem ao corpo grosseiro e não a mim, que não tenho nenhum limite (de corpo). Inércia, amor e alegria – esses atributos pertencem ao corpo causal e não a mim, que sou eterno e de natureza imutável.

2.8. Assim como uma coruja vê só escuridão no sol, assim um tolo vê apenas escuridão na Bem-Aventurança Suprema autobrilhante. Se as nuvens escondem a visão, um tolo pensa que não há sol; assim uma pessoa encarnada cheia de Ajñāna acha que não há Brahman. Assim como o que é néctar que é diferente do veneno não se mistura com ele, assim eu, que sou diferente da matéria inerte, não me misturo com suas máculas. Como a luz de uma lâmpada, ainda que pequena, dissipa imensa escuridão, desse modo a sabedoria, ainda que pequena, faz Ajñāna, embora imensa, perecer.

2.9. Assim como (a ilusão) da serpente não existe na corda em todos os três períodos de tempo (passado, presente e futuro), assim o universo, de Ahaṅkāra até o corpo, não existe em Mim que sou o Único não-dual. Sendo da natureza da Consciência, não existe inércia em Mim. Sendo da natureza da verdade, não há inverdade em mim. Sendo da natureza da Felicidade, não há tristeza em mim. É através de Ajñāna que o universo brilha como verdade.

2.10. Todo aquele que recita essa Ātma-Bodha Upaniṣad por um Muhūrta (48 minutos) não nasce novamente – de fato, não nasce novamente.

Invocação

Om! Que a minha fala se baseie na (isto é, concorde com a) mente;
Que a minha mente se baseie na fala.
Ó Autorrefulgente, revela-Te para mim.
Que vocês duas (fala e mente) sejam as portadoras do Veda para mim.
Que nem tudo o que eu ouvi se aparte de mim.
Eu unirei (isto é, eliminarei a diferença entre) dia
E noite através deste estudo.
Eu falarei o que é verbalmente verdadeiro;
Eu falarei o que é mentalmente verdadeiro.
Que esse (Brahman) me proteja;
Que Ele proteja o orador (ou seja, o professor), que Ele me proteja;
Que Ele proteja o orador - Que Ele proteja o orador.
Om! Que haja paz em mim!
Que haja Paz em meu ambiente!
Que haja Paz nas forças que agem sobre mim!

Aqui termina a Ātmabodhopaniṣad, como contida no Ṛgveda.